

70 Zustiegsschuhe



AUF SCHRITT UND TRITT

Einer für alles? Multifunktion ist auch das Stichwort für das Schuhwerk für den Weg an den Fels. Bequem und sicher zum Einstieg und wieder ins Tal und dazu noch tauglich für die eine oder andere Kletterpassage, lautet die übliche Jobbeschreibung. Wir haben neun aktuelle Modelle dahingehend getestet.

TEXT VOLKER LEUCHSNER

Zugegeben, für den Zustieg zu vielen Sportkletterfelsen etwa auf Kalymnos oder auch in den heimischen Mittelgebirgen reichen – abgesehen von der Gefahr, sich die Zehen anzuschlagen – auch Sandalen oder sonstige Latschen. Abseits von Gletschern, Eis- und kombinierten Wänden wird der Weg in den Klettergarten oder an die Wand heutzutage typischerweise in leichten, schaftlosen Schuhen angetreten. Das Spektrum reicht dabei von Approach Shoes über Multifunktionsschuhe bis zu Trailrunning Tretern.

Ob man bei der Wahl des Schuhs mehr Wert auf Komfort, Leichtigkeit, sicheren Halt oder Kletterperformance legt, hängt primär davon ab, wozu man den Schuh verwenden will. Ebenso, ob man einen wasserdichten Schuh wählt oder nicht. Mit Membran führen nasses Gras oder eine kleine Bachquerung nicht

**BLOSS NICHT
WEGRUTSCHEN,
LAUTET DIE MAXIME,
WENN ES UM DEN
GUMMI DER SOHLE
UND UM DEREN
PROFIL GEHT**

gleich zu nassen Socken. Fakt ist, dass es bei Zustiegsschuhen die eierlegende Wollmilchsau nicht gibt – und wohl auch nie geben wird. So reicht dann die Palette unserer Schuhe vom „Freizeitschuh“ mit Off-road-Qualitäten über Modelle, mit denen sich alle Zustiege in Mittelgebirgen locker meistern lassen, bis zu Kandidaten für alpine Zu- und Abstiege, mit denen man auch leichtere Routen im Fels klettern kann.

Sie macht die Drecksarbeit

Sehr unterschiedlichen Ansprüchen hat da natürlich die Sohlenkonstruktion zu genügen. Einmal soll sie vor allem an der Ferse viel Dämpfung bieten, damit bergab die Knie geschont werden. Dann sollte sie die Abrollbewegung über den Vorderfuß unterstützen, damit man bergauf nicht alles kraftaufwendig über ein abgeknicktes Zehengelenk stemmen muss. Eine ge-



**Adidas
Terrex Skychaser XT GTX**

► Adidas liefert mit dem Skychaser einen Multifunktionsschuh im wahrsten Sinne des Wortes. Ob Wandern, Trailrunning oder Zustiege über grobes Terrain, er steckt alles weg. Die Schnürung funktioniert bestens, spart allerdings den Zehenbereich aus. Bei der Dämpfung liegt der Skychaser im mittleren Bereich. Die Sohle bietet mit ihrem groben Profil und dem Continental-Gummi eine ausgezeichnete Traktion auf jedem Untergrund. Die Kletterperformance ist durch den weichen Sohlenaufbau und die Schnürung eingeschränkt.

- ⊕ Robuster, sehr bequemer Schuh, perfekte Sohle mit viel Grip auch auf nassem Fels, prima Abrollen
- ⊖ Schnürung im Zehenbereich wenig wirksam, Fersenhalt könnte besser sein

Obermaterial: Textil mit EVA-Rahmen
Membran: Gore-Tex
Passform: Mittelbreit geschnitten, Mittelfuß gut fixiert, Ferse etwas weiter, fällt groß aus
Sohle: Continental
Gewicht (Paar): 740 Gramm (UK 6,5)
Web: www.adidas.de
Preis: 180,00 Euro

Fazit: Mit seiner Continental Sohle bietet der Terrex Skychaser besten Grip in jedem Gelände. Ein robuster Schuh auch für alpine Zustiege.



**Black Diamond
Mission LT**

► Erst seit etwas über einem Jahr hat Black Diamond auch Zustiegsschuhe im Programm. Schon durch die sockenartige Konstruktion und das wenig elastische Obermaterial sitzt der Schuh sehr gut am Fuß. Der Einstieg gestaltet sich dadurch aber vor allem bei hohem Rist recht beschwerlich. Die Sohle vermittelt ein gutes Gefühl zum Untergrund und bietet im trockenen Gelände und auf Fels viel Trittsicherheit. Zusätzlich fest geschnürt kann sich die Kletterperformance des Mission LT sehen lassen.

- ⊕ Leichter, bequemer Schuh mit sehr gutem Sitz am Fuß, gute Schnürung, gute Kletterperformance
- ⊖ Mühsamer Einstieg, Sohlenprofil stößt im matschigen Gelände an seine Grenzen, nicht wasserdicht

Obermaterial: Synthetik, Strickmaterial
Membran: ohne
Passform: Fällt schmal und kurz aus, niedrige Zehenkappe, insgesamt wenig voluminös
Sohle: BlackLabel-Mountain-Gummi
Gewicht (Paar): 620 Gramm (UK 6,5)
Web: www.blackdiamondequipment.com
Preis: 140,00 Euro

Fazit: Ein gelungener, sehr angenehm zu tragender Zustiegsschuh mit guter Performance auf felsigem und trockenem Untergrund.



**Boreal
Sendai**

► Dass Boreal nicht nur Kletterschuhe kann, beweisen die Spanier mal wieder mit ihrem Sendai. Der bequem geschnittene Schuh lässt sich mit der sehr weit nach vorn reichenden Schnürung sehr gut an den Fuß anpassen, und vermittelt so auch in Kletterpassagen ein sehr gutes Trittfühl, auch Dank der großen Climbing-Zone. Die sehr torsionssteife Sohle gibt guten Halt auch bei Querungen. Das Profil könnte aber etwas tiefer sein. Die Dämpfung ist eher weich und der Schuh rollt gut ab.

- ⊕ Sehr bequemer Schuh dank guter Dämpfung und gutem Abrollen, sehr torsionssteife Sohle, guter Halt bei Querungen, sehr gute Kletterperformance
- ⊖ Schnürung etwas fummelig, keine Membran

Obermaterial: 1,8 mm Spaltleder
Membran: ohne
Passform: Im Zehenbereich relativ breit, ausgeprägte Unterstützung des Fußgewölbes, guter Fersenhalt
Sohle: Michelin OCX Terra
Gewicht (Paar): 780 Gramm (UK 6,5)
Web: www.borealoutdoor.com
Preis: 134,95 Euro

Fazit: Der Sendai ist ein sehr bequemer Schuh mit gutem Sitz am Fuß. So bietet er viel Halt auch in grobem Gelände und klettert sich bestens.

Foto: Ralph Stehr (6)

132695

wisse Torsionsstabilität ist ebenfalls nützlich, um ein seitliches Wegknicken möglichst zu verhindern und so Kraft beim Queren an Hängen und beim seitlichen Anstreuen zu sparen.

Bloß nicht wegrutschen, lautet die Maxime, wenn es um den Sohlengummi und das Profil geht. Ist der Schuh auch für leichte Klettereien konzipiert, sorgt an der Spitze und der Innenseite des Vorderfußes eine gar nicht oder nur sehr flach profilierte „Climbing Zone“ für möglichst viel Auflagefläche und damit Reibung. Dahinter sollte die Profilierung deutlich tiefer und so ausgerichtet sein, dass ein Abrutschen nach hinten verhindert wird. Das tiefste und möglichst aggressiv nach vorn ausgerichtete Profil ist an der Ferse gefragt, damit der Abstieg auch auf

schlammigen Wegen nicht zur Rutschpartie wird. Eine deutliche Absatzkante ist hilfreich, komplett flache Sohlen, womöglich nur mit Noppen, schneiden hier schlecht ab.

Galt lange Zeit eine Sohle von Vibram als Garant für guten Grip, müssen sich die Italiener heute mit Reifenherstellern wie Continental (Adidas) oder Michelin (Boreal, Mammut) sowie diversen Eigenentwicklungen wie von Lowa, Black Diamond oder Five Ten messen.

Den besten Grip bietet, vor allem auch auf nassem Fels, die Sohle von Adidas. Aber auch La Sportiva, Mammut und Scarpa bieten soliden Halt in nahezu jedem Gelände. Am besten klettern lässt es sich mit den Schuhen von Boreal, Black Diamond, Five Ten und Scarpa.

Ein schwieriges Thema ist das Wiederbe-sohlen von leichten Zustiegs- und Multifunktions-schuhen. Ein kompletter Austausch der Sohle ist nur bei Schuhen möglich, die nach der sogenannten „gezwickten“ Machart hergestellt wurden. Das sind in der Regel alle Bergstiefel oder schwere Wander- und Trekkingschuhe. Alle Schuhe im Test sind nach der „gestrobelten“ Machart hergestellt oder die Sohle ist direkt „angeschäumt“ oder verklebt. Man kann dies leicht erkennen, wenn man die Innensohle heraus nimmt. Die entlang der Schuh-Innen-seite verlaufende Strobelnaht oder die Verklebung ist dann direkt sichtbar. Bei diesen Schuhen kann in manchen Fällen die Sohle abge-schliffen und eine neue aufgeklebt werden. So



Five Ten Guide Tennie

► Den Guide Tennie hat Five Ten schon seit Jahren im Programm und immer wieder überarbeitet. Mit seiner torsionssteifen Sohle und der ausgeprägten Climbing-Zone hat der Schuh mit die besten Klettereigenschaften im Feld. Die Reibung auf trockenem Fels ist überragend. Auf nassem Gras oder matschigem Untergrund schwächelt das wenig ausgeprägte Profil aber. Die Dämpfung ist hart. Der eher flach geschnittene Schuh sitzt gut am Fuß, und lässt sich durch die etwas schwergängige Schnürung sehr gut anpassen.

- ⊕ Bequemer Schuh mit sattem Sitz am Fuß, sehr gute Reibung am Fels, guter Seitenhalt
- ⊖ Mühsame Schnürung, harte Dämpfung, wenig ausgeprägtes Profil, nicht wasserdicht

Obermaterial: Wildleder
Membran: ohne
Passform: Mittelbreiter, eher flacher Schnitt, geräumige, gut gepolsterte Ferse
Sohle: Five Ten C4 Stealth Rubber
Gewicht (Paar): 760 Gramm (UK 7,0)
Web: www.adidas.de
Preis: 120,00 Euro

Fazit: Wer einen bequemen Schuh mit sehr guter Performance auf Fels und trockenem Untergrund sucht, liegt beim Guide Tennie genau richtig.



La Sportiva Spire GTX

► Als einziger Schuh im Test verfügt der Spire GTX über die Surround-Technologie von Gore-Tex und kann so auch nach unten über die Sohle abdampfen. Diese baut dadurch auch höher und der Schuh wirkt klobiger. Mit seinem tiefen Profil und ausgerägtem Absatz greift der Schuh auch im Schnee und tiefen Matsch bestens. Die torsionssteife Sohle rollt zudem gut ab. Die effektive Schnellschnürung hält den Schuh fest am Fuß, sie reicht aber nicht weit nach vorn. Für diffizile Kletterpassagen ist der Spire GTX wenig geeignet.

- ⊕ Robuster, bequemer Schuh, sehr gute Sohle mit viel Grip in Matsch und Schnee, prima Abrollen
- ⊖ Schnürung im Zehenbereich wenig wirksam, zum Klettern weniger geeignet

Obermaterial: Synthetik, Mesh
Membran: Gore-Tex Surround
Passform: Mittelbreiter, voluminöser Schuh mit breiter Ferse, der hohe Schafttrand kann an die Knöchel stoßen
Sohle: Vibram XS Trek mit Impact Break System
Gewicht (Paar): 810 Gramm (UK 7,0)
Web: www.lasportiva.com
Preis: 189,00 Euro

Fazit: Mit dem Spire GTX kommt von La Sportiva ein robuster, komfortabler Schuh, dem Nässe und grobes Gelände keine Probleme bereiten.



Lowa Innox Evo GTX Lo

► Reinschlüpfen und sich wohl fühlen: Der Innox Evo ist mit der bequemste Schuh im Test. Mit der gut laufenden Schnürung lässt er sich sehr gut am Fuß fixieren. Die Dämpfung ist eher auf der weichen Seite. Die vorn im Vergleich etwas dünnere Sohle vermittelt einen guten Kontakt zum Untergrund, der durch das strukturierte Profil und den Absatz auch rutschiger sein darf. Der Schuh rollt gut ab, ist aber weniger torsionsstabil. Anspruchsvollere Passagen im Fels sind nicht sein Ding.

- ⊕ Äußerst bequemer und geschmeidiger Schuh mit gutem Halt am Fuß, gutes Sohlenprofil
- ⊖ Wenig torsionssteif, Schnürung im Zehenbereich wenig wirksam, verminderte Kletterperformance

Obermaterial: Synthetik, Textil
Membran: Gore-Tex
Passform: Mittelbreiter Schnitt, Mittelfuß gut fixiert, guter Fersenhalt
Sohle: Lowa Enduro Evo
Gewicht (Paar): 720 Gramm (UK 6,5)
Web: www.lowa.de
Preis: 150,00 Euro

Fazit: Der Innox Evo GTX Lo ist ein sehr bequemer Allroundschuh für den Alltag und nicht allzu extremes Gelände.

bietet Lowa etwa für den Innox Evo eine Absatz-reparatur an. Auf die Reparatur von Bergschuhen spezialisierte Betriebe wie etwa „Ready for Climbing“ (www.kletterschuhe.de) können hier in einigen Fällen auch weiter helfen. Eine Anfrage lohnt sich auf jeden Fall.

Guter Halt für mehr Halt

Wer bei langen Abstiegen keine Zehenqualen leiden will, sollte seinen Schuh so groß wählen, dass vorne ein bisschen Luft ist und man mit den Zehen auch bergab nicht anstößt. Das bedeutet aber auch, dass man bergauf bei Klettereinlagen mit abgeknicktem Zehengelenk noch mehr Luft hat – und dementsprechend keinen optimalen Druck auf die Spitze bringt.

Deshalb kommt der Passform und der Schnürung eine entscheidende Bedeutung zu. Der Schuh sollte dem Fuß seitlich Halt bieten, die Schnürung so selektiv zu regulieren sein, dass man beim Klettern den Vorderfuß möglichst gut fixieren und beim Bergabgehen ein Nachvorrutschen verhindern kann. Eine leichtgängige Schnellschnürung ist zwar komfortabler zu bedienen, der Schuh lässt sich in aller Regel aber nicht so gut für den jeweiligen Bedarf fixieren. Bei den bereits erwähnten Kletterkünstlern von Black Diamond, Boreal und Five Ten reicht die Schnürung bis in den Zehenbereich und gibt dem Fuß beim Klettern extra Halt. Alle anderen Modelle sitzen, vorausgesetzt der Schnitt passt, ebenfalls gut am Fuß. Hinten sollte der Schuh so

konturiert sein, dass die Ferse solide sitzt und beim Bergaufgehen nicht hochrutscht, denn sonst sind Blasen vorprogrammiert.

Keiner für alles, aber ...

Nahedran am perfekten Universalschuh ist Adidas mit dem Skychaser XT GTX. Seine Sohle bietet den besten Grip in fast jedem Gelände. Ein Topkletterer ist der Sendai von Boreal, der zudem sehr bequem ist. Beim Komfort glänzt der Innox Evo GTX von Lowa. Einen Preistipp erhalten der Guide Tennie von Five Ten, vor allem wegen seiner guten Klettereigenschaften, und der sehr leichte und luftige Saentis Low von Mammut. Alle hier vorgestellten Schuhe sind übrigens auch als Damenmodelle erhältlich.



Mammut Saentis Low

► Das Leichtgewicht von Mammut besitzt einen dünnen, niedrigen Sohlenaufbau. Dies vermittelt ein sehr direktes Gehgefühl. Ein steiniger Untergrund drückt aber dennoch nicht zu stark durch. Von der Torsionssteifigkeit eher auf der weichen Seite, macht der Saentis Low durch das am Sohlenrand leicht hochgezogene Profil aber auch in Querungen eine gute Figur. Der Schuh sitzt fest am Fuß, auch dank der flachen Zehenbox und einer ausgeprägten Fersenmulde. Klettern lässt es sich mit dem Schuh allerdings nur bedingt.

- ☉ Luftig, leicht und bequem, der schlanke Schnitt gibt dem Fuß einen guten Halt, griffiges Profil
- ☹ Nicht wasserdicht (auch mit Membran erhältlich), wenig torsionsstabil, kein Kletterkünstler

Obermaterial: Synthetik, Mesh
Membran: ohne
Passform: Recht schmaler, schlanker Schnitt mit flachem Zehenbereich und sehr gutem Fersenhalt
Sohle: Michelin
Gewicht (Paar): 570 Gramm (UK 6,5)
Web: www.mammut.com
Preis: 130,00 Euro

Fazit: Der leichteste Schuh im Feld glänzt mit viel Komfort und einem sehr direkten Gehgefühl mit gutem Grip auch auf weichem Untergrund.



Salewa Speed Beat GTX

► Recht leicht und mit ausgezeichnetem Gehkomfort kommt der Speed Beat von Salewa daher. Der Schuh rollt gut ab und die Sohle bietet auch in Matsch und Schnee genügend Grip. Im Zehenbereich bietet der Speed Beat allerdings nur breiten Füßen ausreichend Halt. Die Schnürung ist dort wenig wirksam, zieht den Schuh aber fest in die Ferse, was vor allem bergab ein sicheres Gefühl gibt. Die Dämpfung ist gut. Durch die weiche, wenig torsionssteife Sohle landet der Speed Beat beim Klettern im Mittelfeld.

- ☉ Leicht mit angenehmem luftigem Gehkomfort, guter Fersenhalt, ausgeprägtes Profil mit viel Grip
- ☹ Schnürung im Zehenbereich wenig wirksam, keine Anziehschlaufe an der Ferse

Obermaterial: Synthetik, Mesh
Membran: Gore-Tex Extended Comfort
Passform: Breit im Zehenbereich, gute Fußgewölbestütze, guter Fersenhalt. Schafttrand kann am Knöchel reiben
Sohle: Pomoca Speed Hiking
Gewicht (Paar): 690 Gramm (UK 6,5)
Web: www.salewa.com
Preis: 170,00 Euro

Fazit: Ein komfortabler Allrounder: Der leichte Speed Beat bietet einen gelungenen Mix aus Zustiegs- und Trailrunningsschuh.



Scarpa Kalipè GTX

► Der Kalipè ist neu im Programm von Scarpa und weist alle Eigenschaften eines klassischen Zustiegsschuhs auf: robuster Lederschaft, gute Dämpfung und eine auf guten Grip in felsigem Gelände ausgelegte Sohle. Der Schuh sitzt dank der präzisen Schnürung und der flachen Zehenbox gut am Fuß. Wer eine wenig ausgeprägte Ferse besitzt, vermisst hier etwas Halt. Die Torsionssteifigkeit der Sohle liegt im mittleren Bereich. Der Schuh knickt im Zehenbereich leicht ab, das erfordert Kraft in den Zehen beim Klettern.

- ☉ Ein robuster und bequemer Schuh mit guter Dämpfung, große Climbing-Zone, guter Sitz am Fuß
- ☹ Schnürung könnte etwas weniger fummelig sein, relativ flaches Sohlenprofil

Obermaterial: Suede Leder
Membran: Gore-Tex Extended Comfort
Passform: Schmäler Schnitt mit flacher Zehenbox und wenig ausgeprägter Ferse, fällt eher groß aus
Sohle: Vibram Exagon Grip
Gewicht (Paar): 730 Gramm (UK 6,5)
Web: www.scarpa-schuhe.de
Preis: 159,00 Euro

Fazit: Das wenig ausgeprägte Profil und die große Climbing Zone deuten es an: Der Kalipè ist etwas für trockenes Gelände und leichte Kletterei.